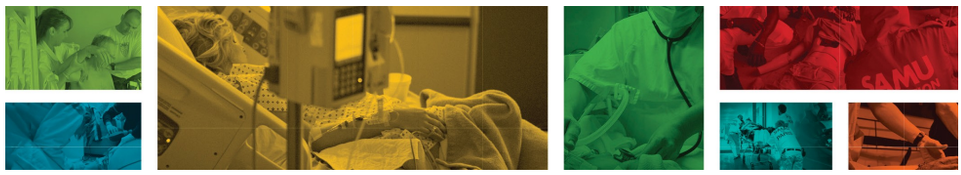
TranSFaire
Organisme de Développement des compétences
9 rue Jean Daudin - 75015 Paris
Tél : 01 53 69 08 80 - Mail : info@transfaire.org



Manutention des charges inertes

Réf : SST027
Durée : 14h
Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

Objectifs

› Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et personnelle
› Sensibiliser aux TMS et à leurs conséquences
› Identifier les moyens de prévention à travers des aides techniques et des postures adaptées
› Etat des lieux de travail et recommandations adaptées

Public*

› Tout personnel confronté à la manutention de charges lourdes : cuisine - restauration lingerie - buanderie - service d'entretien

Programme

› Le dos et son fonctionnement - La colonne vertébrale - Le muscle - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
› La manutention - Port de charges lourdes - Optimiser les rangements - Étudier l'espace de travail
› Moyens de prévention - Le geste économique - Les postures au travail -Changer ses habitudes gestuelles - L'organisation du travail en équipe - Aménager des temps de pause

Méthodes pédagogiques

› Analyse des pratiques
› Mises en situation, cas concrets
› Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

› Évaluation des connaissances
› Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique…
› Évaluation par objectif de formation
› Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
› A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

Intervenants

› Ergonome - Kinésithérapeute

Délais d'inscription

Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations

Accessibilité

Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap.
Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition

** Si non renseigné pas de prérequis*

MAJ : 26/06/2026